

Sałatka z jajkiem i kuskusem



Składniki

2 szt. - jajka
2 łyżka - kuskus
1 szt. - pomidor
1 szt. - ogórek zielony
Sos ziołowy:
3 łyżka - jogurt naturalny
1 szt. - cebula dymka
natka pietruszki
1 łyżka - ocet winny
sól

Opis wykonania

Smaczne i zdrowe sałatki są idealne na lunch lub kolację. Można zapakować je do pudełka i zabrać do pracy.

Kaszę kuskus zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 5 minut. Jajka gotujemy na twardo, studzimy i obieramy. Pomidora przelewamy wrzątkiem, obieramy ze skórki i kroimy w drobną kosteczkę. Ogórka obieramy i również kroimy w drobną kosteczkę. Robimy sos: cebulkę drobno kroimy, natkę pietruszki siekamy, dodajemy do tego jogurt i ocet winny, przyprawiamy do smaku pieprzem i solą. Do kaszy dodajemy pieprz i sól i mieszamy, dajemy do dwóch szklaneczek, na kaszę dajemy sos, potem pomidora, następnie ogórka i na wierzch ścieramy jajka na grubych oczkach, solimy.